

آثار و برکات بیداری بین الطلوعین

مقدمه

بین الطلوعین فاصله زمانی از طلوع فجر و اذان صبح تا طلوع آفتاب است که حدود یک ساعت و نیم طول می کشد. در روایات از این زمان به ساعتی از ساعات بهشت یاد شده و آثار و برکاتی برای آن بیان شده که انسان به این نتیجه می رسد که اگر می خواهد خوشبختی و سعادت دنیا و آخرت را داشته باشد و از بدبختی ها رهایی یابد می بایست در این ساعات بهشتی بیدار بماند؛ چرا که فرشتگان در حال تقسیم روزی هستند و اگر خواب بمانی از همه چیز باز ماندی. نویسنده در مطلب حاضربا مراجعه به آیات و روایات نقش کلیدی این ساعت از شبانه روز را تبیین کرده است.

ساعتی از ساعات بهشت

از نظر فلسفی میان لحظات زمانی هیچ تفاوتی نیست؛ چون زمان یک بعد از ابعاد ماده است که از آن به بعد چهارم پس از طول و عرض و عمق یاد می شود. زمان به سبب اینکه اعتباری تر از این سه بعد است، به نظر می رسد که کم تاثیرتر از دیگر ابعاد مادی باشد؛ به ویژه آنکه زمان در زمین با زمان در مریخ و مشتری و عطارد و دیگر سیارات بسیار متفاوت است. این بیست و چهار ساعت در زمین در سیاره دیگر چیز دیگری است. از طرفی زمان فاصله حرکت یک چیز از مبدا به منتهاست و این فاصله به طور طبیعی تفاوتی ندارد مگر همان تفاوت شتاب جرم و امور دیگری که به حوزه فیزیک و طبیعت و یا فلسفه مربوط است.

اما بر اساس آموزه های قرآنی انسان چون در عالم ماده است، اسیر و محاط به احکام و سنت ها و قوانین حاکم بر آن است. از این رو ماده به شکلی بر انسان احاطه دارد و باید این احکام و قوانین را بشناسد و به درستی از آن به نفع خود بهره ببرد.

آموزه های قرآنی بر این نکته تاکید دارد که روز ها و ساعت ها و زمان های شبانه روز با یکدیگر تفاوت دارند و این تفاوت چنان روشن و برجسته است که سرنوشت انسان را تغییر می دهد و خوشبختی و بدبختی را موجب می شود. سحرگاهان از جمله زمان هایی است که مورد تاکید قرآن قرار گرفته و نماز شب در آن و استغفار، راهی است که انسان را به مقام احسان می رساند.

یکی دیگر از ساعات بسیار مهم در طول شبانه روز، بین الطلوعین است. بِین الطُّلوعَین، فاصله زمانی میان دمیدن صبح صادق(طلوع فجر) و طلوع آفتاب است. بین الطلوعین در حقیقت همان زمانی است که هوا تقریبا گرگ و میش شده است.

در قرآن از ساعاتی پیش از طلوع خورشید برای دعا و ذکر خدا، یاد شده و دع اها و اذکاری از معصومین برای این ساعات ذکر شده است. خداوند می فرماید: فَاصْبِرِ علَیَ ماَ یقَوُلوُن وسَبحِّ بِحَمَدْ ربَکَّ قبَلَ طلُوُع الشَّمسِ وقبَلَ غرُوُبهِاَ ومَنِ آناَء اللیَّلِ فسَبحِّ وأََطرْاَفَ النهَّاَر لعَلَکََّ ترَضَی؛ پس بر آنچه می گویند شکیبا باش، و پیش از بر آمدن آفتاب و قبل از غروب آن، با ستایش پروردگارت او را تسبیح گوی، و برخی از ساعات شب و حوالی روز را به نیایش پرداز، باشد که خشنود گردی.(طه، آیه130)

همچنین در آیه ۳۹ سوره ق می فرماید: فاَصْبرِ علَیَ ماَ یقَوُلوُن وسَبحِّ بِحَمَدْ ربَکَّ قبَلَ طلُوُع الشَّمسِ وقبَلَ الغرُوُبِ؛ و بر آنچه می گویند صبر کن، و پیش از برآمدن آفتاب و پیش از غروب، به ستایش پروردگارت تسبیح گوی.

خداوند در آیات قرآنی از فرشتگانی یاد می کند که مسئولیت های خاصی دارند. برخی از فرشتگان برای بارور کردن ابر ها و آدم ها و گیاهان هستند، برخی مسئول ج ابه جایی ابرها، برخی مسئول پخش روزی(ذاریات، آیه ۱)، حاملان دانه های باران(همان، آیه ۲)، تقسیم کنندگان امور و کارها(همان، آیه ۴) و مانند آنها هست.

بر اساس برخی از روایات تقسیم روزی که فرشتگان انجام می دهند و کار ها و امورات مردم را مشخص می کنند، در این و أنَزْلَنْاَ علَیَکْمُُ المْنَّ و السَّلوْی؛ و ما بر شما ساعات از روز انجام می گیرد. در روایات تفسیری در ذیل آیه ۵۷ سوره بقره آمده است که زمان نزول آن ها در بین الطلوعین بوده است. من و سلوی فروفرستادیم.

در ذیل آیه ۴ سوره ذاریات که خداوند فرموده است: فاَلمْقُسِماتِ أمَرْاً در روایات تفسیری آمده است: إن الملائکة تقسم أرزاق بنی آدم ما بین طلوع الفجر إلی طلوع الشمس فمن نام ما بینهما نام عن رزقه؛ فرشتگان در هنگام بین طلوع فجر و طلوع خورشید، رزق و روزی بنی آدم را تقسیم می کنند و کسی که در آن زمان در خواب باشد رزقش را از دست می دهد.

همچنین خداوند می فرماید: و اسْتغَفْرِ لذِنَبْک و سَبحّ بِحِمَدْ ربَکَّ بِالعشَیّ و الإِبکار؛ پس صبر کن که وعده خدا حقّ است و برای گناهت آمرزش بخواه و ستایشگر پروردگارت در شامگاهان و بامدادان باش.(غافر، آیه ۵۵) در تفسیر آمده که مقصود از بین الطلوعین است. زمان بین الطلوعین به ویژه برای نماز و خواندن قرآن توصیه و سفارش الهی است؛ زیرا زمانی است که همه چیز در آن لحظات مشهود است. خداوند می فرماید: أَقمِ الصَّلاة لدِلُوُکِ الشَّمسِ إِلی غسَقِ اللیَّلِ و قرُآْن الفْجَرْ إنِ قرُآْن الفْجَرْ کانَ مشْهوُداً؛ نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپادار، و نیز نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره مقرون با حضور فرشتگان است. (اسراء، آیات ۷۸)
به معنای نیمه « غسق اللیل » ، به معنای زوال آفتاب و ظهر است « دلوک الشمس » علامه طباطبايي در این باره می فرماید اشاره به نماز صبح است. لذا، این آیه شریفه از اول ظهر تا نصف شب را شامل می شود، و « قرآن الفجر » شب است و نمازهای واجب یومیه که در این قسمت از شبانه روز باید خوانده شود چهار نماز است، ظهر و عصر و مغرب و عشاء؛ و با، دلالت بر آن دارد نمازهای پنجگانه یومیه کامل می شود.
از این آیات به خوبی به دست می آید که این ساعات بسیار مهم و ارزشی است و در زندگی انسان بسیار تاثیرگذار است.امام باقر (ع) این ساعات را ساعتی از ساعات بهشت دانسته و در بخشی از مناظره خود با اسقف اعظم مسیحی در خصوص زمان بین الطلوعین این گونه فرمود: آن ساعت از ساعات بهشت است، لذا در آن ساعت بیماران به هوش م یآیند و درد ها ساکن می شوند و کسی که شب را نخوابیده در این ساعت به خواب م یرود و خداوند این ساعت را در دنیا موجب علاقه کسانی که به آخرت رغبت دارند گردانیده و از برای عمل کنندگان آخرت دلیلی واضح ساخته و برای منکرین آخرت حجتی گردانیده است.

آثار مثبت و منفی خواب و بیداری بین الطلوعین

آموزه های اسلامی دو دسته آثار مثبت و منفی برای خواب و بیداری در زمان بین الطلوعین بیان کرده است. در این ساعت همان طوری که لشکر فرشتگان در آمد و شد هستند، لشکر شیطان و ابلیس نیز بسیج می شوند؛ زیرا آنان نیز می خواهند بندگان را از فرصت استثنايي در شبانه روز دور نگه دارند. در بعضی از روایات از آن به یکی از دو زمان غفلت تعبیر شده، ابلیس ملعون لشکریان خویش را در دو وقت: هنگام طلوع خورشید و غروب آن، پراکنده می سازد.

چنان که امام باقر(ع) می فرماید: چراکه این دو زمان، دو زمان غفلت است

در روایات است در ساعات اولیه شب بخوابید و بین الطلوعین بیدار باشید تا از آثار و که برکات بیداری در این ساعات بهره مند شوید.

آثار و برکات مثبت بیداری در بین الطلوعین

تقسیم روزی

بر اساس آموزه های قرآنی، روزی هر موجودی قسمت و مقدر شده است. مقدرات الهی بر اساس حکمت و مصلحت است. در آیات قرآنی بیان شده که امور در هر سال در شب قدر ماه رمضان تقدیر می شود(سوره قدر؛ آیات ۱ تا
5؛ دخان، آیات ۱ تا ۴)
امام زین العابدین (ع) می فرماید: قَالَ لاَ تنَاَمنَ قبَلَ طلُوُع الشَّمسِ فإَنِیِّ أكَرْهَهُاَ لكَ إنِ اللهَّ يقُسِم فيِ ذلَكَ الوْقَتِ أرَزْاَقَ العْبِاَد علَىَ أيَدْيِناَ يجُرْيِهاَ؛ هرگز قبل از طلوع خورشید نخواب که من آن را برایت خوب نمی دانم، زیرا خداوند در آن وقت، روزی بندگانش را به دست ما تقسیم می کند.
امام رضا(ع) نیز می فرماید: الملائکه تقسم ارزاق بنی آدم ما بین طلوع الفجر الی طلوع الشمس فمن نام فیما بین ها نام عن رزقه؛ مابین طلوع سپیده صبح تا طلوع خورشید ملائکه الهی ارزاق انسان ها را سهمیه بندی می کنند. هر کس در آن زمان بخوابد، غاقل و محروم خواهد شد.

رهايي از بلا

از پیامبر(ص) یک ذکری بیان شده که خواندن آن در این ساعات موجب می شود تا از بلایا در آن روز رهایي یابد این ذکر در بخش اعمال و آداب این ساعات می آید.

حفظ نعمت های چهارگانه

بیداری در این ساعات از صبح با ذکر نعمت های الهی موجب می شود تا آنچه از معرفت خدا، ایمان و اسلام، رزق و ستاریت را خداوند به او داده، حفظ شود.

خسارت های مالی

انسان اگر در این ساعات بیدار بماند و ذکر خاصی را که در اعمال این ساعات آمده بخواند، از زیان های مالی و از دست دادن اصل سرمایه درامان خواهد بود.

آثار منفی خوابیدن در ساعات بین الطلوعین

فقر

از جمله آثار منفی خوابیدن در بین الطلوعین می توان به فقر و بدبختی و نداری اشاره کرد. در روایت است: ماَ عَجّتِّ الأَرْضُ إلِیَ ربَهِّاَ عزَ و جلَّ کعَجَیِجهِاَ منِ ثلَاَثٍ منِ دمَ حرَاَم یسُ ْفکُ علَیَهْاَ أوَ اغتْسَالٍ منِ زنِیً أوَ النوَّمْ علَیَهْاَ قبَلَ طلُوُع الشَّمسِ؛ زمین به سوی پروردگارش، فریادی مانند این سه فریاد (از بعد شدت) بر نمی آورد: فریاد از خونی که به ناحق بر روی او می ریزد، آب غسلی که با عمل زنا ریخته می شود، خوابی که پیش از طلوع خورشید باشد.

امیرمومنان علی(ع) نیز می فرماید: أنَ النوَّمْ قبَلَ طلُوُع الشَّمسِ و قبَلَ صَلاَة العْشَاء یوُرثُ الفْقَرْ و شَتاَتَ الأْمَرْ؛ِ خواب پیش از طلوع خورشید و نیز خواب قبل از نماز عشاء، باعث فقر و پریشانی امور می شود.

بلا

بر اساس آنچه بیان شد به خوبی معلوم می شود که خوابیدن در هنگام بین الطلوعین موجب جلب بلا و مصیبت است؛ زیرا اگر بیداری موجب رهايي و دفع و رفع بلاست، خواب عامل جذب آن خواهد بود.

کوردل

بر اساس روایتی که از امیرمومنان (ع) وارد شده کسی که در این ساعات می خوابد گرفتار کوردلی می شود و معرفت الهی از دل او می رود.

کفر و بی ایمانی

بر اساس همین روایت پیش گفته کفر و بی ایمانی محصول خوابیدن در این ساعات از شبانه روز است.

نیاز به دیگری برای رزق

اگر انسان در این ساعت بخوابد رزق او به جای آنکه در دستش قرار گیرد در دست دیگری قرار می گیرد و می بایست برای یک لقمه نان و کسب یک دانش و علم به دیگری رو اندازد تا روزی خودش را بازپس گیرد.

دنامی و رسوایی

از دیگر آثار منفی خوابیدن در این ساعات آن است که اگر گناه و خطایی کرده باشد، خداوند در مقام ستاریت با او تعامل نمی کند و نعمت ستاریت از او سلب می شود. این گونه است که در جامعه براثر خطا و اشتباه و گناهی، رسوا می شود.

زیان های مالی

اگر کسی در این ساعات بخوابد نمی تواند از خود دفع شر کند و خسارتی که به اصل سرمایه او می رسد را برطرف کند.

نادانی

از پیامبر(ص) روایت است: النوم من أول النهار خرق و نوم القائلة نعمة و النوم بعدالعصر حمق و بین العشاءین یحرم الرزق؛ خواب اول روز، نادانی و خواب نیمروزی نعمت و خواب عصرگاهی کم خردی است و خواب اول شب(بین دو نماز مغرب و عشاء) باعث محروم شدن از روزی می شود.

زردی چهره

در روایات متعددی خواب بین الطلوعین مذمت شده است.این خواب موجب فقر و پریشانی دانسته شده است. امام صادق(ع) فرمود: خواب صبحگاهان شوم است. رزق را دور و رنگ چهره را زرد و زشت می کند و این خواب شومی است.
در روایتی از امام باقر(ع) درمورد پرهیز از خواب صبحگاهی و ترغیب به بیداری در این ساعت آمده است: خواب صبح ،شوم و نامیمون است، روزی را دور می سازد، رنگ صورت را زرد و متغیر می کند، خداوند متعال، رزق را بین الطلوعین تقسیم می کند، از خواب در این زمان بپرهیزید و بدانید که من و سلوی (دو غذای لذیذی که برای بنی اسرائیل نازل می شد) در این ساعت برایشان فرود می آمد.

غفلت

به این خواب ،اطلاق خواب غفلت شده است؛ شاید از این جهت که شخص از برکات زيادي که در بيداري این ساعات است، غافل بوده و خود را محروم مي کند.

برخی اعمال و آداب بین الطّلوعین

چنان که گفته شد یکی از اوقات بسیار شریف و گرانبها، بین الطّلوعین (مابین طلوع صبح و طلوع آفتاب) است و اخبار زیادی از اهل بیت عصمت(ع) در فضیلت این وقت و در ارتباط با عبادت و ذکر و تسبیح خداوند در این مدتّ از شبانه روز وارد شده است.

از رسول خدا(ص) نقل شده است که فرمود: هر کس هنگام صبح، هفت بار این دعا را بخواند، در آن روز از بلا ها محفوظ و لَمَ يجَعلْ رزِقْي فی ايَدْی النّاسِ، اَلحَمْدُلِلهّ الَّذی سَترَ ذنُوُبی و عيُوُبی، ولَمَ يفَضَحنْی بيَنْ النّاسِ؛ ستايش خدايي را سزاست که خود را به من شناساند و مرا کوردل وامگذارد، ستايش خدايي را سزاست که مرا از امتّ محمدّ که درود خدا بر او و خاندانش باد قرارم داد و ستايش خدايي را سزاست که روزی مرا در اختيار خود قرار داد و روزيم را در اختيار مردم قرار، نداد، ستايش خدايي را سزاست که گناهان و عيبهايم را پوشاند و در ميان مردم رسوايم نکرد.

با سند معتبری از امیر مؤمنان علی(ع) نقل کرده است که آن حضرت فرمود: هر کس سوره های توحید و قدر و همچنین آیة الکرسی را یازده بار پیش از طلوع آفتاب بخواند، از خسارتهای مالی محفوظ می ماند و همچنین فرمود:
هر کس دو سوره « اناّ انزلناه » و « قل هو اللهّ » را پیش از طلوع آفتاب بخواند در آن روز گناهی از او سر نخواهد زد هرچند شیطان در این راه تلاش فراوان کند.

بسیار مناسب است که در این وقت مقداری قرآن همراه با تدبرّ و اندیشه بخواند و با آیات آن روح و جان خود را تازه کند و نیز مناسب است دعای صباح امیرمؤمنان علی(ع) را در این وقت بخواند.

آثار فیزیولوژیک خواب بین الطلوعین

متاسفانه افراد بسیاری این گونه مسائل را صرفا به عنوان دستورالعمل های ارشادی و اخلاقی قلمداد می کنند، در حالی که این دستورات صد در صد کاربردی هستند وعلم روز نیز بر پایبندی به آن ها تاکید فراوان دارد و به کار بردن آن ها فواید جسمی وروحی زیادی برای انسان به ارمغان می آورد. به عنوان نمونه یکی از فواید فیزیولوژیک بیداری بین الطلوعین این است که هورمونی در بدن به نام هورمون رشد(سوماتوتوروپ) وجود دارد که بیشترین میزان ترشح آن حدود دو ساعت بعد از غروب آفتاب می باشد(زیرا بدن انسان يك فیزیولوژی خاصی دارد که با عالم هماهنگ می باشد) و در روایات آمده که همان ساعت بخوابید. اینکه خواب کافی در زمان مناسب، باعث بلندی قد می شود، به این دلیل است که در اوایل شب، این هورمون ترشح می شود و اگر کسی سر شب بخوابد، رشد متناسب و متعادلی پیدا می کند.

گفته « کورتیکواستروئید » اما يك سری از هورمون های استرس زا وجود دارند(البته در جای خود مفید می باشند) که به آن ها بیشترین میزان ترشح این هورمون ها دو ساعت قبل از طلوع آفتاب می باشد؛ یعنی .« کورتیزول » می شود، مانند هورمون دقیقا هنگام بین الطلوعین.

اینکه خواب بعد از اذان صبح، باعث ناراحتی و کسلی و پریشانی انسان می شود، ولی بیدار شدن در موقع اذان حالت شادابی می آورد، به خاطر ترشح این هورمون هاست. همچنین اگر زمانی که این هورمون ها حداکثر ترشح خود را دارند، انسان خواب، احتمال سکته زیاد است. لذا به گفته متخصصان بیشترین آمار مرگ در خواب، در ساعات بین الطلوعین می باشد.

اگر همین مسئله یعنی نخوابیدن بین الطلوعین را یك پزشك به ما توصیه می کرد، با شوق و اطمینان بیشتری به آن عمل می کردیم، زیرا به کاربردی بودن آن معتقد بودیم، اما دستورات دینی را به عنوان مسائل صرفا اخلاقی پنداشته و کمتر به آن ها توجه می کنیم.
حضرت امام سجاد (ع) به بیداری در بین الطلوعین اهتمام داشت و آن را تنها به یاد خدا می گذراند و هرگز با دیگران مشغول به صحبت نمی شد. فقیهان شیعه در بحث از آداب بیع به استناد احادیثی کراهت معامله و تجارت را در زمان بین الطلوعین یادآور شده و بین الطلوعین را زمان دعا وعبادت دانسته اند.
وقوف در مشعر، در بین الطلوعین روز عیدقربان نیز از ارکان حج شمرده شده است.

منظور از وسعت روزي چيست؟

چنانكه گذشت بيداري بين الطلوعين داراي آثار و فوايد بسياراست كه از مهم ترين آن ها نشاط دروني وروحی، طول عمر، بركت و وسعت روزي ... می باشد. اين بركت و وسعت روزي حتي براي كساني كه حقوق ثابت ودر آمد مشخص دارند نيز مطرح است. اما درخصوص افزایش روزی ممکن است برای عده ای این سوال پیش آید که با وجود مداومت بر این بیداری، افزایش محسوسی در روزی و درآمد خود مشاهده نمی کنند وهمان حقوق و درآمد وپول و خرجی روزانه می رسد، در پاسخ گفت که روزی تنها منحصر به جنبه مادی نیست و هر خیری اعم از مادی و معنوی، روزی محسوب می شود به طور مثال باید شنیدن حرف خوب ،کسب آگاهی و علم جدید، داشتن دوست وهمسایه خوب، پیدا کردن حال دعا ورقت قلب معنوی، توفیق گره گشايي از خلق وکمک به نیازمندان وصد ها وبلکه هزاران مصداق برای روزی وجود دارد که چه بسا فرد خودش متوجه به دست آوردن آن ها نشود. همچنين خرج هاي بي مورد، ضررها، بيماري ها و موفقيت تحصيلي فرزندان و ... همگي مي تواند بسيار پر هزينه باشد كه به بركت بهره هاي معنوي چه بسا اين گونه هزينه ها به سراغ فرد نيايدواين چنين، انسان بهره مند از بركت و روزی شود.

اللهم عجل لوليک الفرج

تهیه کننده: **محمدعلی شرطان**